

# Les Huiles Essentielles au quotidien

## En une journée

### Public cible

- Cette formation est ouverte à tout public et s'adresse à toute personne intéressée par les thérapies naturelles
- Le formateur adapte son contenu aux participants et s'ajuste à leurs attentes spécifiques

### Objectifs

- Comment et pourquoi les Huiles Essentielles.... Cela fonctionne !
- Identifier les bases de l'aromathérapie scientifique
- Analyser les modalités de sécurité au niveau de l'utilisation des Huiles Essentielles
- Connaître les propriétés générales des principales Huiles Essentielles ainsi que leurs usages et précautions d'emploi
- Définir l'intégration des Huiles Essentielles dans les différentes stratégies de soins

### Contenu

- Qu'est-ce que l'aromathérapie ? Qu'est-ce qu'une Huile Essentielle ?
- Les modes de production des Huiles Essentielles
- Les principaux produits utilisés en aromathérapie (les Huiles Essentielles, les essences, les hydrolats, les extraits CO2, les huiles végétales et macérâts huileux)
- Savoir identifier une huile essentielle
- Toxicité potentielle des Huiles Essentielle, réglementation et directives de sécurité
- Les différents modes d'application et le matériel adapté
- Précautions et facteurs de risque liés aux différents modes d'application
- Notions de théories olfactives
- Notions de massage aromatique
- Comment diluer les Huiles Essentielles et calculer les pourcentages de dilution
- Utilisations générales et spécifiques
- Conseils pratiques pour apporter des solutions au quotidien (ex. assainissement des locaux, douleurs, problèmes de sommeil, inconforts digestifs, stress, anxiété, fatigue, troubles respiratoires ou de l'appareil locomoteur...)

### Méthodologie

- Mise en relation avec les matières premières par olfaction - Pratique olfactive : les participants sont invités, tout au long de la formation, à (re)découvrir une série d'Huiles Essentielles tout en effectuant des exercices pratiques (techniques de respiration, prise de conscience de la relation odeurs-émotions, exercices basés sur le ressenti physique et émotionnel, ...)
- Exposition et mode d'emploi du matériel utilisé (diffuseurs, touches olfactives, sticks olfactifs, flaconnage, mesures, ...)
- Exercices et mises en situation (autotests, proposition d'études de cas, jeux de rôle, de questions-réponses, ...)
- Apports théoriques
- Mises en situation et exercices pratiques

